

からだを
読み解く

九州大病院別府病院の治療・研究



婦人科准教授
園田 顕三

女性ホルモンの低下が主な原因

更年期障害、症状さまざま

女性が健康であることは、社会も健全となる大切な事柄です。女性は生まれてから思春期を迎え、生理(月経)が開始します。その後の社会生活で出産・育児に従事する時期、更年期、老年期と複数の時期を経験します。一生の中でいろいろな症状や女性特有の病気にかかることがあり、今回は更年期障害について解説します。

月経は50歳前後で停止し、閉経となります。この閉経前後5年を合わせた10年間を更年期といいますが、さまざまな症状が現れる時期で、日常生活に支障を来すような状態を更年期障害といえます。女性ホルモン(エストロゲン)の低下が主な原因で、精神的な要因や家庭や職場での社会的要因なども影響します。

更年期の症状は複数あります(表1)。これらの症状を全て更年期障害と決めつけることはできません。他の原因があるかもしれないので、全身の状態や症

更年期障害とは(表1)

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 更年期 | ▶閉経の前後5年間を合わせた計10年間 |
| 原因と主な症状 | ▶女性ホルモン(エストロゲン)の低下 (だるさ、疲労感、頭痛、めまい、気分の落ち込み、不眠、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、しびれ、動悸、皮膚の乾き、頻尿、関節痛、肩こり) ▶加齢などの身体的、心理的、社会的な要因 |
| 治療 | ▶ホルモン補充療法、漢方療法、抗うつ薬・抗不安薬など |

産婦人科だけでなく他の専門診療科との共同診療が必要となることも

状によっては、産婦人科だけでなく内科やメンタルクリニック、整形外科、皮膚科、耳鼻咽喉科、泌尿器科といった専門診療科と共同した治療が必要となります。

女性の更年期は、心と体が大きく変化する時期です。社会的にもストレスを経験しながら生活しているのですから、無理のない生活を送り、健やかに過ごすことを心がけていただきたいと思えます。

更年期障害への対応としては、心と体のバランスを整えることが大切です。リラックスした生活やバランスのよい食事、ウォーキングなどの有酸素運動、良質な睡眠で生活習慣を改善させることは有意義です。ま

他の診療科と共同治療も

更年期障害の問診票の例(表2)

| 症状 | 強 | 中 | 弱 | 無 | 点数 |
|-----------------------|----|---|---|---|----|
| 1 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 2 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 3 腰や手足が冷えやすい | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 4 息切れ、動悸がする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 5 寝つきが悪い、または眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 6 怒りやすく、すぐイライラする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 7 くよくよしたり、憂うつになることがある | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 8 頭痛、めまい、吐き気がよくある | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 9 疲れやすい | 7 | 4 | 2 | 0 | |
| 10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 合計点 | | | | | |

合計51点以上は医師の診察を受けることを勧めます

た、脂質異常症や骨粗しょう症となるリスクが増すため、動物性脂肪や甘いものの食べ過ぎに注意して、タンパク質やカルシウム、ビタミンなどを摂取することで予防になります。喫煙はやめて、アルコールは控えめにしましょう。

生活習慣を見直しても症状が改善しない場合は、医師に相談するとよいでしょう。更年期障害は多彩ですので、受診時に困っている点を詳しく確認します。問診では症状を点数化(表2)し、程度に合わせた治療法を提案します。

心の安定には、カウンセリングも有効とされていますが、ここでは産婦人科で一般的に行われている治療について解説します。薬剤による治療としては、①ホルモン補充療法②漢方療法③抗うつ薬・抗不安薬があります。

産婦人科は、多面的に女性の人生をサポートする診療科です。更年期障害についても、一人で悩まずにご相談ください。正しい知識を持って、適切なケアを受けていただきたいと思えます。